

РОСЖЕЛДОР

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Филиал РГУПС в г. Воронеж

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УПР
филиала РГУПС в г. Воронеж
_____ П.И. Гуленко
«19» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Квалификация выпускника

Техник

Форма обучения

Очная

Воронеж, 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	3
1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	11
3.2. Учебно-методическое обеспечение	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.04 Физическая культура»: формирование физической культуры личности обучающихся, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование.

Дисциплина СГ.04 Физическая культура включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 04	-организовывать работу коллектива и команды; -взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	-психологические основы деятельности коллектива, -психологические особенности личности
ОК 08	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; -средства профилактики перенапряжения

1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
	Не предусмотрено			

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Трудоемкость освоения дисциплины**

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	134	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	-	-
Всего	134	-

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретический раздел		4/-	
Тема 1.1. Физические способности человека и их развитие	Содержание	1	ОК 04 ОК 08
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля, выполнение реферативных работ, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах и конференциях.	-	
Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки	Содержание	1	ОК 04 ОК 08
	Общая и специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия. Спортивная тренировка.	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля, выполнение реферативных работ, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах и конференциях.	-	
Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание	1	ОК 04 ОК 08
	Цели и задачи ППФП. Примерная схема составления профессиограммы для осуществления ППФП по конкретной специальности.	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля, выполнение реферативных работ, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах и конференциях.	-	
Тема 1.4. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Содержание	1	ОК 04 ОК 08
	Профилактика травматизма. Закаливание. Лечебная физическая культура.	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля, выполнение реферативных работ, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах и конференциях.	-	

Раздел 2. Практический раздел		130/130	
Тема 2.1. Упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой и различных форм организации занятий физической культуры	Содержание	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие № 1. Освоение методики составления и проведения комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, комплексов упражнений на формирование осанки и телосложения, профилактика плоскостопий.	2	
	Практическое занятие № 2. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	OK 04 OK 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гимнастики, соблюдение оптимальных режимов суточной активности на основе выполнения физических упражнений, ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.2. Общая физическая подготовка.	Содержание	12	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие № 3. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности. Выполнение упражнений на оценку.	12	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий, ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание	10	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие № 4. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой. Поднимание туловища. Выполнение упражнений на оценку.	3	
	Практическое занятие № 5. Висы, подъем переворотом, подтягивание из виса и полувиса, сгибание разгибание рук в упоре. Выполнение упражнений на оценку.	3	
	Практическое занятие № 6. Акробатические упражнения и композиции. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, мост.	2	

	Выполнение упражнений на оценку. В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев и гимнастического мата. Выполнение упражнений на развитие гибкости и силовой подготовки, ведение дневника самоконтроля, выполнение рефератов.	-	
Тема 2.4. Легкая атлетика	Содержание	20	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	20	
	Практическое занятие № 7. Техника и тактика бега на короткие дистанции, низкий старт. Бег 100м на оценку.	4	
	Практическое занятие № 8. Техника и тактика бега на средние дистанции.	4	
	Практическое занятие № 9. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Бег 100м на оценку.	4	
	Практическое занятие № 10. Техника и тактика эстафетного бега.	2	
	Практическое занятие № 11. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на оценку.	3	
	Практическое занятие № 12. Техника метания мяча и гранаты. Метание гранаты на оценку.	3	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития быстроты и выносливости и координации движений, посещение спортивных секций и выполнение рефератов.	-	
Тема 2.5. Волейбол	Содержание	12	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие № 13. Техника выполнения основных элементов игры: прием, передачи мяча, нападающий удар, блокирование. Выполнение технических элементов на оценку.	4	
	Практическое занятие № 14. Тактика игры в защите и нападении.	4	
	Практическое занятие № 15. Двусторонняя игра.	4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики волейбола в процессе самостоятельных занятий, посещение спортивных секций, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.6. Баскетбол	Содержание	12	OK 04

	В том числе практических и лабораторных занятий	12	OK 08
	Практическое занятие № 16. Техника выполнения основных элементов игры: ловля, передачи мяча, ведение, броски. Выполнение технических элементов на оценку.	4	
	Практическое занятие № 17. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков. Групповые и командные действия.	4	
	Практическое занятие № 18. Двусторонняя игра.	4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики баскетбола в процессе самостоятельных занятий, посещение спортивных секций, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.7. Гандбол	Содержание	8	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие № 19. Техника выполнения основных элементов игры: ловля, передачи мяча, ведение, броски. Выполнение технических элементов на оценку.	3	
	Практическое занятие № 20. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков. Групповые и командные действия.	2	
	Практическое занятие № 21. Двусторонняя игра.	3	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики гандбола в процессе самостоятельных занятий, посещение спортивных секций, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.8. Футбол	Содержание	8	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие № 22. Техника выполнения основных элементов игры: перемещение, передачи мяча, ведение, удары. Выполнение технических элементов на оценку.	2	
	Практическое занятие № 23. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков. Групповые и командные действия. Техника игры вратаря.	2	
	Практическое занятие № 24. Двусторонняя игра.	4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики футбола в процессе самостоятельных занятий, посещение спортивных секций, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	-	

Тема 2.9. Настольный теннис	Содержание	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 25. Техника выполнения основных элементов игры: стойка, способы держания ракетки, передвижения, подача, подрезка, срезка.	2	
	Практическое занятие № 26. Тактика одиночных и парных игр.	2	
	Практическое занятие № 27. Двусторонняя игра.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики настольного тенниса в процессе самостоятельных занятий, посещение спортивных секций, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.10. Бадминтон	Содержание	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие № 28. Техника выполнения основных элементов игры: стойка, способы держания ракетки, передвижения, подача, удары.	1	
	Практическое занятие № 29. Тактика игры в бадминтон.	1	
	Практическое занятие № 30. Двусторонняя игра.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики бадминтона в процессе самостоятельных занятий, посещение спортивных секций, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.11. Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание	10	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие № 31. Упражнения на силовых тренажерах, со свободными весами: гантелями, штангами, с собственным весом.	10	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.12. Аэробика (девушки)	Содержание	10	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие № 31. Основные виды перемещений. Базовые шаги. Техника выполнения движений в степ-аэробике, шейпинге, стрейчинг-аэробике, пилатесе.	10	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-	

	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.		
Тема 2.13. Комплексы упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.	Содержание	10	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие № 32. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	10	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов ППФП.	-	
Тема 2.14. Военно-прикладная физическая подготовка.	Содержание	8	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие № 33. Навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Преодоление полосы препятствий.	4	
	Практическое занятие № 34. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием.	2	
	Практическое занятие № 35. Основные приемы борьбы; стойки, падения, удары, подсечки, самостраховка.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств, совершенствование техники обращения с оружием, совершенствование технических приемов борьбы.	-	
Промежуточная аттестация		-	-
Всего		134/-	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс оснащен в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт, 2024. – 450 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535163>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. – Москва: Юрайт, 2024. – 424 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536838>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

3.2.2. Дополнительные источники

1. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. – 138 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539432>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. – 279 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539408>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.А. Завьялова [и др.]; под редакцией С.Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. – 189 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539970>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает: - психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности; - сущность гражданско-	Демонстрирует знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - об основах здорового образа	– Практические занятия – Анализ результатов выполненного упражнения – Рефераты

<p>патриотической позиции; -традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений; -значимость профессиональной деятельности по специальности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения; Умеет: -организовывать работу коллектива и команды; -взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>жизни; - о понятиях и правилах здорового образа жизни; - об основных технологиях, направленные на сохранение здоровья. Демонстрирует умения: - пропагандирует здоровый образ жизни; - осуществляет физкультурно-оздоровительную деятельность; - владеет техникой двигательных действий; - владеет технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - выполняет практические задания в соответствии с установленными регламентами с соблюдением правил безопасности труда; - применяет на практике имеющийся опыт занятий социально-прикладными упражнениями и базовыми видами спорта.</p>	<p>– Индивидуальные проекты – Тестирование – Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей – Заполнение дневника самоконтроля – Участие в олимпиадах, конкурсах – Упражнения – Утренняя гимнастика – Анализ результатов выполненного упражнения – Выполнение самостоятельной работы – Демонстрация комплекса ОРУ – Составление профиограммы – Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) Вопросы для подготовки к зачету с оценкой</p>
---	--	--